POLAR XTRAINER PLUS™

CARDIOFRÉQUENCEMÉTRE • GUIDE D'UTILISATION



INSTRUCTIONS RAPIDES

EN MODE MESURE

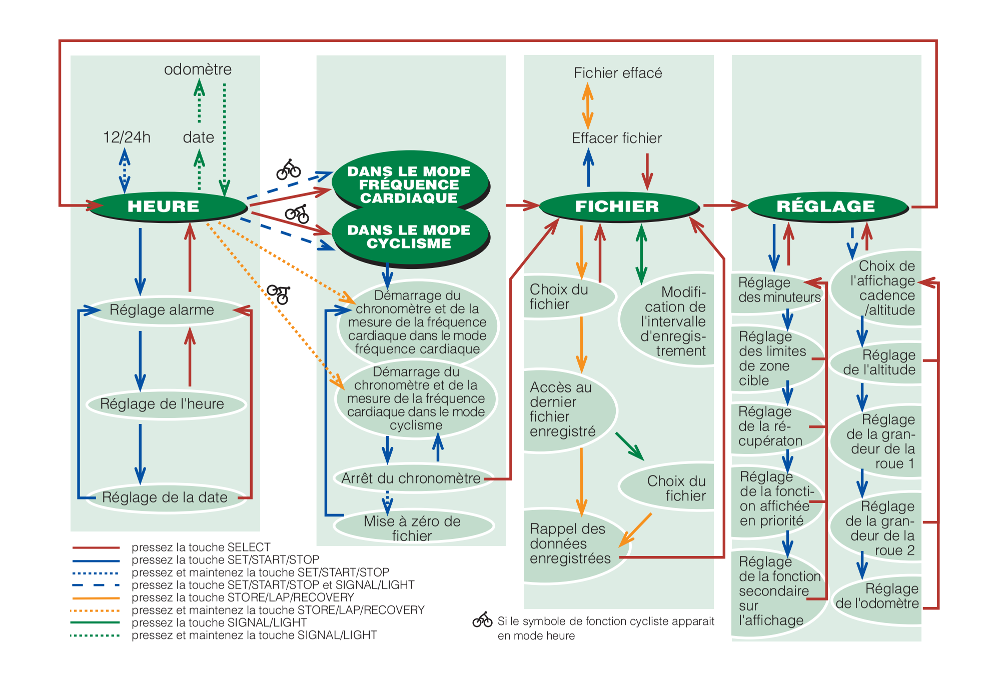
OPÉRATION	TOUCHE
Éclairer l'écran	SIGNAL/LIGHT
Activer ou désactiver le signal sonore	SIGNAL/LIGHT (tenir appuyé)
Activer ou désactiver le chronomètre	SET/START/STOP
Visualiser l'heure, le chrono ou le minuteur, avec éclairage de l'écran, le code de transmission et les limites de fréquence cardiaque en cours	Rapprocher le bracelet de l'émetteur
Permuter les limites Fréquence cardiaque	SELECT
Visualiser les temps intermédiaires et fractionnés avec les fréquences cardiaques moyennes correspondantes	STORE/LAP/RECOVERY
Activer les minuteurs	automatique
Démarrer le calcul de la récupération	tenir appuyé STORE/LAP/RECOVERY jusqu'à l'audition d'un troisième bip
Remettre à zéro le chrono	SET/START/STOP pour arrêter le chrono + tenir appuyé SET/START/STOP
Permuter les modes fréquence cardiaque et cycliste	SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT simultanément
Arrêter le mode fréquence cardiaque et passer en mode heure	SET/START/STOP pour arrêter le chrono, puis trois fois SELECT

EN MODE CYCLISTE

! *Lorsque vous faites du vélo, fixez toujours le récepteur soigneusement sur le support de vélo Polar.*

FONCTION	BOUTON
Permuter les grandeurs de roues	(le chronomètre est à 00:00 0) -> SELECT (presser et maintenir)
Contrôler la boucle d'information SIGNAL/LIGHT....	SIGNAL/LIGHT -> SIGNAL/LIGHT-> *cycliste*
Activer/désactiver le chronomètre	SET/START/STOP
Permuter les limites Fréquence cardiaque	SELECT(lorsque le chronomètre fonctionne)
Visualiser les temps intermédiaires et fractionnés avec les fréquences cardiaques moyennes correspondantes	STORE/LAP/RECOVERY
Démarrer le calcul de la récupération	maintenir pressée la touche STORE/LAP/RECOVERY jusqu'à entendre 3 bips
Enclencher les minuteurs	automatique
Remise à zéro du chronomètre	SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT simultanément
Eclairer l'écran	SIGNAL/LIGHT maintenir la touche pressée
Permuter les modes fréquence cardiaque et cycliste	SET/START/STOP (pour arrêter le chronomètre) SET/START/STOP (maintenir la touche pressée
Arrêter le mode cycliste et passer en mode heure	SET/START/STOP pour arrêter le chronomètre -> SELECT -> SELECT -> SELECT

SCHÉMA DE FONCTIONNEMENT



LECTURE DU GUIDE

Symboles utilisés dans le guide

 Signale un mode d'opération plus rapide

 Indication importante

 Indication utile

 Reportez-vous à

Symboles apparaissant à l'affichage

La mesure de la fréquence cardiaque est en cours. Ce symbole clignote au rythme de votre coeur. Lorsque le symbole est entouré d'une bordure, la transmission de la fréquence cardiaque est codée.

Signal sonore pour les limites de la fréquence cardiaque, ou sonnerie pour la montre.

Vous êtes en mode cycliste.

TZ Vous êtes à l'intérieur de la plage fréquences.

MEASURE Vous êtes en mode mesure (l'appareil est en train de mesurer la fréquence cardiaque.

FILE Vous êtes en mode examen des données (vous passez en revue les données enregistrées.

SET Vous êtes en mode réglage (vous fixez les paramètres).

Touches du bracelet récepteur



TABLE DES MATIÈRES

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE XTRAINER PLUS POLAR

Nous sommes heureux de vous compter parmi nos clients. Nos appareils ont été conçus pour vous permettre d'atteindre plus facilement vos objectifs sportifs. Les fonctions que comportent nos appareils ont toutes été étudiées avec le plus grand soin.

Sportivement,



CARACTÉRISTIQUES

Le cardiofréquencemètre XTrainer Plus Polar offre les fonctions suivantes :

Montre et chronomètre:
- Montre avec alarme et calendrier
- Affichage de l'heure format 12 ou 24h
- Chronomètre avec temps intermédiaires et fractionnés.
- Affichage électroluminescent
- Étanche jusqu'à 20 mètres

Fonctions de base:
- Fréquence cardiaque affichée en permanence. Elle est mesurée avec la précision d'un électrocardiogramme et transmise au bracelet récepteur sans fil.
- Transmission numérique codée : vous êtes à l'abri des interférences avec d'autres porteurs de cardiofréquencemètre.
- Vous pouvez fixer librement trois zones cible de fréquence cardiaque pour l'entraînement et travailler alternativement à l'intérieur de l'une ou de l'autre.
- Alarme et signal visuel quand vous atteignez les limites haute et basse de la zone cible choisie
- Temps intermédiaires et fractionnés avec fréquence cardiaque moyenne du temps fractionné
- Trois minuteurs s'enclenchant l'un après l'autre
- Deux façons de mesurer la récupération
- Pendant l'exercice, on peut en permanence visualiser au choix: l'heure, la durée totale de l'exercice ou le minuteur sans appuyer sur aucune touche.

Fonctions Cyclisme:
- distance parcourue
- distance totale
- vitesse instantanée
- vitesse moyenne
- vitesse maximale
- chronomètre
- temps total à vélo

Enregistrement:
- Jusqu'à 67h d'enregistrement des performances ; nombre de fichiers non limité.
- enregistrement automatique de la fréquence cardiaque, de la vitesse et de la cadence de pédalage (nécessite l'option cadence de pédalage Polar) ou de l'altitude (nécessite l'option altimètre Polar) toutes les 5, 15 ou 60 secondes.

- Fréquence cardiaque moyenne et maximum sur l'ensemble de la séance
- Temps passé au-dessus, au-dessous, et à l'intérieur des trois zones cible
- Possibilité de n'enregistrer que les temps fractionnés avec les fréquences cardiaques moyennes correspondantes.
- On peut passer en revue les fichiers un par un sur l'affichage du récepteur.
- On peut transférer les données sur ordinateur pour analyse détaillée (il faut pour cela l'Interface Plus Polar, disponible en option).

Fonctions Altimètre (nécessite l'option Altimètre Polar):
- altitude
- dénivelé en mètres/pied

Fonctions Cadence de pédalage (nécessite l'option cadence de pédalage Polar
- cadence de pédalage

Précautions!
- Lorsque vous faites du vélo, fixez toujours le récepteur soigneusement sur le support de vélo Polar.
- Nous tenons à votre sécurité. Lorsque vous êtes à vélo, restez toujours attentif à la route et à la circulation afin de prévenir les accidents et les blessures.
- Lisez soigneusement ce manuel d'utilisation afin de vous familiariser avec les fonctions du XTrainer Plus avant de l'utiliser sur votre vélo.
- Ne tirez pas sur l'émetteur et ne le tordez pas, spécialement quand vous le rangez.
- N'appuyez pas sur les touches du XTrainer Plus Polar sous l'eau.
- Lavez et séchez régulièrement l'émetteur après usage, ne le rangez jamais quand il est humide.
- Ne rangez pas le XTrainer Plus Polar dans un sac plastique, un sac de sports ou un tissu imperméable à l'air. Gardez-le au sec.
- Évitez les températures extrêmes.

Avant de commencer
Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez toujours votre médecin. Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil électrique implanté, n'utilisez le cardiofréquencemètre XTrainer Plus Polar qu'avec l'accord de votre médecin et/ou du fabricant de l'appareil implanté.

LES DIFFÉRENTES PARTIES DU XTRAINER PLUS POLAR

Le cardiofréquencemètre XTrainer Plus Polar se compose de cinq parties:

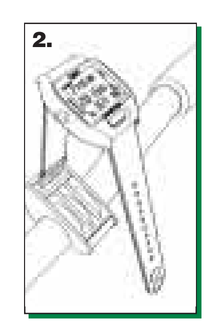


INSTALLATION DU SUPPORT VÉLO POLAR

1.

Utilisez les brides pour fixer le support vélo correctement.

2.



3. *Pour fixer le cardiofréquence-mètre, utilisez le bracelet.*



INSTALLATION DU CAPTEUR DE VITESSE POLAR

1. Trouvez un endroit qui convienne sur la fourche pour fixer le capteur de vitesse.
Le capteur doit être fixé à une distance de 40-50 cm du centre du guidon. A noter également que le récepteur XTrainer Plus et le capteur de vitesse doivent être monté sur le même côté du vélo.

2. Retirez le film protecteur d'une bande caoutchouc anti-vibratoire et placez-la sur la fourche à l'endroit adéquat.

3. Placez le crochet de fixation du capteur de vitesse (après l'avoir dévissé) sur cette bande caoutchouc. Fixez-le à l'aide des brides sans les serrer complètement. Passez les brides à travers le crochet et ajustez les brides. Ne pas encore les serrer complètement.

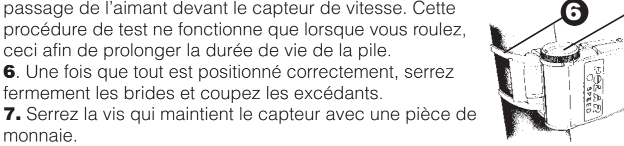
4. Fixer l'aimant sur un des rayons. Rendez-vous page 50 pour plus de détails.

5. Ajustez la position de l'aimant et du capteur de vitesse de telle façon qu'ils passent très près l'un de l'autre sans se toucher. *La distance maximale entre le capteur de vitesse et l' aimant ne doit pas excéder 5 mm.*

Testez le capteur de vitesse; le témoin rouge doit s'allumer à chaque passage de l'aimant devant le capteur de vitesse. Cette procédure de test ne fonctionne que lorsque vous roulez, ceci afin de prolonger la durée de vie de la pile.

6. Une fois que tout est positionné correctement, serrez fermement les brides et coupez les excédants.

7. Serrez la vis qui maintient le capteur avec une pièce de monnaie.





Il est préférable de retirer votre capteur de vitesse du vélo dès lors que vous ne roulez plus.

COMMENT PORTER LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



1. Attachez l'émetteur codé Polar à la ceinture élastique. Enfoncez bien la boucle jusqu'au déclic.



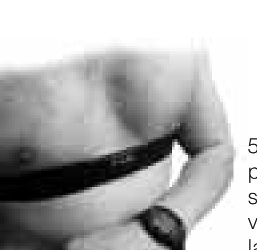
2. Humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l'emetteur Polar. Bien humidifier les électrodes est capital pour le bon fonctionnement de l'émetteur.



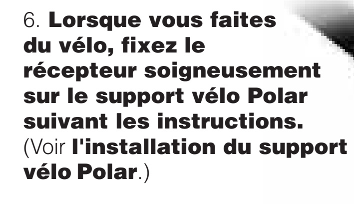
3. Attachez la ceinture autour de votre poitrine. Attachez l'autre boucle.



4. Réglez la longueur de la ceinture pour qu'elle tienne sans vous gêner.



5. Placez l'émetteur codé Polar juste sous vos pectoraux. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et bien plaquées contre votre poitrine. Vérifiez aussi que le logo Polar est la tête en haut et bien au milieu de votre poitrine.



6. **Lorsque vous faites du vélo, fixez le récepteur soigneusement sur le support vélo Polar suivant les instructions.** (Voir **l'installation du support vélo Polar**.)





Nous vous recommandons de porter l'émetteur à même la peau. Cela garantit un bon fonctionnement de l'émetteur. Si vous souhaitez tout de même mettre l'émetteur par-dessus une chemise, humidifiez bien la chemise à l'endroit des électrodes.

Pendant l'exercice, il est important que les électrodes soient humides.
Après l'exercice, pour maintenir les électrodes en bon état et prolonger la durée de vie de la pile, il faut :
1. Laver l'émetteur après usage à l'eau savonneuse (savon doux).
2. Le rincer à l'eau claire.
3. Le sécher soigneusement.

Pour enclencher la mesure aussi bien en mode fréquence cardiaque qu'en mode cycliste avec les paramètres par défaut*
▶ Reportez-vous à **Démarrer la mesure.**

*Voir les paramètres par défaut dans la **Fiche technique**.

RÉGLAGE DE LA MONTRE

Vous pouvez régler :
- L'alarme
- L'heure
- La date



Chacune de ces fonctions, dans cet ordre, est représentée par un petit carré noir sur l'échelle verticale à droite de l'affichage. Le petit carré noir qui clignote vous indique quelle fonction vous êtes en train de régler.

Choix entre format 12 h et 24 h

1. A partir du mode heure, appuyez sur SET / START / STOP, tenez la touche appuyée une seconde et demie environ et relâchez.
   Les heures sont maintenant notées de 0 à 12 h, avec l'indication AM (matin) ou PM (soir).
2. Pressez à nouveau la touche. Relâchez.
   Vous êtes revenu en format 24 h.
3. Le format choisi sera utilisé dans toutes les fonctions de la montre et de l'alarme.

En changeant le mode d'affichage de l'heure de 12h à 24h vous changez également toutes les autres unités utilisées par le cardiofréquencemètre. Voir le tableu la page 55.

Pour commencer les réglages

1. Quand vous êtes en mode heure, appuyez brièvement sur SET/START/STOP.
   - *SET clignote sur la ligne du haut, à droite.*
   - *ALM apparaît sur l'affichage.*
   - *Le symbole de l'alarme •))) clignote.*
   - *Sur l'échelle verticale à droite, le petit carré noir du haut clignote.*

2. Passez alors au réglage, dans cet ordre, de l'alarme, de l'heure et enfin de la date, en suivant le guide. Si vous choisissez le format 24 h, sautez les instructions vous demandant de choisir entre AM (matin) et PM (soir). Notez également que le changement de mode de l'heure affecte également plusieurs autres unités. Pour des détails, voir **le lexique Polar, Unités de mesure**.



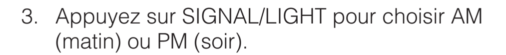
Vous pouvez également ne régler qu'une fonction précise en appuyant sur SET/START/STOP autant de fois que nécessaire pour que le nom de la fonction désirée apparaisse sur l'affichage. Reportez-vous alors aux instructions concernées.

RÉGLER L'ALARME

Le symbole de l'alarme •))) clignote.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour enclencher ou non l'alarme.
   •))) *= alarme enclenchée*
   • *= alarme désactivée*

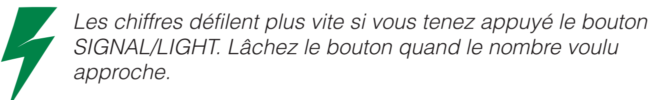
2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer l'option choisie.
   AM (matin) ou PM (soir) se met à clignoter.



3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir AM (matin) ou PM (soir).

4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer l'option choisie.
   Les heures se mettent à clignoter.

5. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour régler l'heure voulue.



Les chiffres défilent plus vite si vous tenez appuyé le bouton SIGNAL/LIGHT. Lâchez le bouton quand le nombre voulu approche.

6. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Les minutes se mettent à clignoter.

7. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour régler les minutes.

8. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   SET se met à clignoter.
   Le symbole de l'alarme se met à clignoter

Deux alternatives à ce stade :
1. Passer au réglage de l'heure: appuyez sur SET/START/STOP.
   TIME apparaît sur l'affichage.
   AM (matin) ou PM (soir), ou encore le nombre représentant l'heure se met à clignoter.

   ▶ Reportez-vous au paragraphe **Régler l'heure**

2. Revenez au mode heure en appuyant sur SELECT.



L'alarme sonne pendant une minute. Pour l'arrêter, appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY.

RÉGLER L'HEURE

AM (matin) ou P.M. (soir), ou encore le nombre représentant l'heure, clignote.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir entre AM (matin) et PM (soir).

2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Les heures se mettent à clignoter.

3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir l'heure désirée.

4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Les minutes se mettent à clignoter.
   Les secondes reviennent à zéro.

5. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir les minutes.

6. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Les secondes se mettent à défiler.
   AM (matin) ou PM (soir), ou encore l'heure, se met à clignoter.

Deux alternatives à ce stade :
1. Revenez en mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Passez au réglage de la date en appuyant sur SET/START/STOP
   DATE apparaît sur l'affichage.
   Les chiffres représentant les jours se mettent à clignoter.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Régler la date**.



RÉGLER LA DATE

Les chiffres représentant le jour clignotent.



1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT jusqu'à sélectionner le jour correct.

2. Appuyez sur STORE/ LAP/RECOVERY pour valider votre choix.
   Le mois se met à clignoter.

3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir le mois.

4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer votre choix.
   L'année se met à clignoter

5. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir l'année.

6. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer votre choix.

Deux alternatives à ce stade :

1. Revenez en mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Passer au réglage de l'alarme en appuyant sur SET/START/ STOP
   ALM apparaît sur l'affichage.
   Le symbole de l'alarme se met à clignoter.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Régler l'alarme.**



En mode heure, pour faire apparaître le mois et l'année, appuyez sur SIGNAL/LIGHT et tenez la touche appuyée. Pour faire disparaître le mois et l'année, tenez à nouveau SIGNAL/LIGHT appuyé.

RÉGLAGE DES PARAMETRES DU MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET DU MODE CYCLISTE

Vous pouvez régler:

Paramètres de fréquence cardiaque:
- Les minuteurs 1, 2 et 3
- Les limites des zones cible de fréquences cardiaques 1,2 et 3
- Le mode de mesure de la récupération.
- En cours d'exercice vous pouvez choisir entre l'affichage du chronomètre, de l'heure ou des minuteurs.

Paramètres du mode cycliste:
- Affichage de la Cadence/Altitude
- Altitude
- Grandeur de la roue
- Odomètre

Chacune de ces fonctions, dans cet ordre, est représentée par un petit carré sur l'échelle verticale à droite de l'affichage. Le petit carré qui clignote vous indique quelle fonction vous êtes en train de régler.

Pour commencer les réglages des paramètres des modes fréquence cardiaque et cycliste:

1. A partir du mode heure, appuyez trois fois sur SELECT.
   - *SET clignote sur la ligne du haut, à droite.*
   - *TIM apparaît sur l'affichage.*
   - *Sur l'échelle verticale à droite, le petit carré noir du haut clignote. Il représente le réglage des minuteurs 1, 2 et 3.*

2. Réglez dans cet ordre les minuteurs, les limites de zones cible de fréquences cardiaques, le mode de mesure de la récupération, l'affichage du chrono ou de l'heure en suivant les instructions fournies.

3. Pour permuter vers les réglages des paramètres cyclistes, pressez simultanément SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT
   - Le symbole vélo apparaît sur l'affichage
   - Le petit carré noir supérieur de l'échelle verticale à droite représentant le réglage de l'affichage de la Cadence/ Altitude commence de clignoter.
   - 0 DISP apparaît sur l'affichage

4. Passez en revue les paramètres de la boucle d'information cycliste (Affichage de la cadence de pédalage, Altitude, Grandeur de roues et Odomètre) en suivant les instructions.



Vous pouvez également ne régler qu'une fonction donnée en appuyant sur SET/START/STOP autant de fois que nécessaire pour que le nom de la fonction désirée apparaisse sur l'affichage. Reportez-vous alors aux instructions concernées.

RÉGLER LES MINUTEURS 1, 2 ET 3

Le chiffre représentant les heures pour le minuteur 1 clignote.



Si vous ne voulez pas utiliser de minuteur, donnez la valeur 0 au minuteur 1. Si vous ne voulez utiliser que le minuteur 1, donnez la valeur 0 au minuteur 2.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour valider votre choix



Les chiffres défilent plus vite si vous tenez appuyée la touche SIGNAL/LIGHT. Lâchez la touche quand le nombre voulu approche. Si vous avez dépassé la valeur désirée, tenez appuyé SET/START/STOP : cela ramène sur l'affichage la valeur par défaut. Recommencez le réglage.

2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour valider votre choix
   Les minutes du minuteur 1 se mettent à clignoter.

3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir les minutes.

4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour valider votre choix.
   Les secondes du minuteur 1 se mettent à clignoter.

5. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir les secondes.

6. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.

7. Appuyez sur SET/START/STOP pour passer au réglage du minuteur 2.
   Les heures du minuteur 2 se mettent à clignoter.

8. Répétez les étapes 1 à 6 pour le minuteur 2.



Le minuteur 1 s'enclenche quand vous mettez en marche le chronomètre. Le minuteur 2 s'enclenche automatiquement après le minuteur 1, et le 3 après le 2. Puis le 1 recommence, et à nouveau le 2, etc. Si vous ne réglez que le minuteur 1, celui-ci ne se redémarrera pas automatiquement à la fin du premier compte à rebours.

9. Appuyez sur SET/START/STOP pour passer au réglage du minuteur 3.
   Les heures du minuteur 3 se mettent à clignoter.

10. Répétez les étapes 1 à 6 pour le minuteur 3.

Deux alternatives à ce stade :

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Fixez les limites des zones cibles 1,2 et 3 en appuyant sur SET/ START/STOP.
   Le petit carré sur l'échelle à droite se met à clignoter ; il représente le réglage des zones cible de fréquence cardiaque
   LIM 1 (= limite haute et limite basse de la plage n°1) apparaît sur l'affichage.
   Le nombre du haut se met à clignoter ; il représente la limite haute de la zone 1.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Fixer les limites des zones cibles 1,2 et 3**.

FIXER LES LIMITES DES ZONES CIBLES 1,2 ET 3

Le nombre du haut clignote, il représente la limite supérieure de la zone n°1.



1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir la limite supérieure de la zone n°1.



Les chiffres défilent plus vite si vous tenez appuyée la touche SIGNAL/LIGHT. Lâchez la touche quand le nombre voulu approche. Si vous avez dépassé la valeur désirée, tenez appuyé SET/START/STOP : cela ramène à l'affichage la valeur par défaut. Recommencez le réglage.

Vous ne pouvez pas donner une limite supérieure plus basse que la limite basse figurant à l'instant du réglage dans l'appareil. Pour contourner la difficulté, abaissez d'abord la limite basse, puis revenez au réglage de la limite haute. Vous pouvez donner pour la fréquence cardiaque des valeurs entre 10 et 240.

2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Le nombre du bas, qui représente la limite inférieure de la zone cible de fréquences n°1, se met à clignoter.
3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir la limite inférieure de la zone 1.
4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour enregistrer la valeur choisie.
   Le nombre du haut - la limite supérieure de la plage 1 - se remet à clignoter.
5. Pour passer au réglage des limites de la zone n°2, appuyez sur SET/START/STOP.
   Le nombre du haut - limite supérieure de la zone 2 - se met à clignoter.
6. Répétez les étapes 1 à 4 pour régler les limites de la zone cible de fréquences 2.
7. Pour passer au réglage des limites de la zone n°3, appuyez sur SET/START/STOP.
   Le nombre du haut - limite supérieure de la zone 3 - se met à clignoter.
8. Répétez les étapes 1 à 4 pour régler les limites de la zone cible 3.

Deux alternatives à ce stade :

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.
2. Passez au réglage du calcul de la récupération en appuyant sur SET/START/STOP.
   Le troisième petit carré noir sur l'échelle à droite se met à clignoter (mode mesure de la récupération)
   RECO apparaît sur l'affichage, suivi de HR ou de TI qui clignote.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Regler le mode de mesure de la récupération**.

RÉGLER LE MODE DE MESURE DE LA RÉCUPÉRATION



HR ou TI clignote.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour accéder à l'alternative désirée, RECO HR (fréquence cardiaque de récupération) ou RECO TI. (temps de récupération)

Fréquence cardiaque de récupération (RECO HR)
L'appareil mesure de combien diminue la fréquence cardiaque en un temps de récupération donné. Vous devez donner ce temps de récupération en minutes et secondes.

Temps nécessaire à la récupération (RECO TI)
L'appareil mesure le temps mis par la fréquence cardiaque pour retomber à un niveau donné. Vous devez donner la valeur à laquelle la fréquence cardiaque doit retomber.

2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour valider votre choix.
Si vous avez choisi RECO HR:
Les deux premiers chiffres sous RECO HR clignotent.
Ils représentent les minutes du laps de temps de récupération à fixer.
Réglez la valeur voulue pour les minutes avec SIGNAL/ LIGHT, enregistrez-la avec STORE/LAP/RECOVERY.
Les secondes se mettent à clignoter.
Réglez et enregistrez les secondes de la même façon.

Si vous avez choisi RECO TI:
Le symbole de coeur et deux chiffres clignotent.
Ils représentent la fréquence à laquelle on attend que le cœur retombe.
Réglez cette fréquence avec SIGNAL/LIGHT, enregistrez-la avec STORE/LAP/RECOVERY.

Deux alternatives à ce stade :

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Passez au réglage de l'affichage permanent et de l'affichage par alternance en pressant la touche SET/START/STOP.
Le quatrième petit carré sur l'échelle à droite se met à clignoter; il représente le choix entre l'affichage du chrono, de l'heure ou des minuteurs.
CHRONO, ou TIME, ou TIM1, clignote sur l'affichage.
Le chiffre 1, en bas à droite de l'affichage, clignote. Il signifie que vous êtes en train de choisir ce que vous verrez en permanence sur la ligne du milieu de l'affichage pendant l'entraînement.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Choisir entre affichage permanent du chrono, de l'heure ou des minuteurs.**

CHOISIR ENTRE AFFICHAGE PERMANENT DU CHRONO, DE L'HEURE OU DES MINUTEURS

En mode mesure de la fréquence cardiaque: en cours d'exercice, la ligne centrale affiche en permanence l'heure, le temps total de la séance ou le minuteur.
En outre, cette même ligne peut afficher pendant 5 secondes, si vous rapprochez le bracelet récepteur du logo Polar, l'une des deux options non choisies pour l'affichage permanent.

Quand vous choisirez l'affichage permanent, le symbole 1 clignote en bas à droite de l'affichage. Quand vous choisirez l'affichage temporaire, c'est-à-dire l'affichage apparaissant à la demande pendant 5 secondes, le symbole 2 clignote en bas à droite de l'affichage.

CHRONO, ou TIME, ou TIM1 clignote sur l'affichage.
Le nombre 1 clignote en bas à droite : vous êtes au choix de l'affichage permanent pour la ligne du milieu.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir entre :

CHRONO 00:00.0
Temps total chronométré pendant l'exercice.

TIME Par ex. 1.52 PM (PM = de l'après-midi), ou 13h 52.Heure.

TIM 1 Par ex. 0:10 00
Minuteurs. (Il faut d'abord avoir réglé au moins le minuteur n°1)



2. Appuyez sur SET/START/STOP.
Le nombre 2 clignote en bas à droite : vous êtes au choix de l'affichage temporaire sur la ligne du milieu.

3. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir entre les deux options restantes. Cette option peut apparaître sur l'affichage en cours d'exercice tout simplement en rapprochant le récepteur de l'émetteur pendant quelques secondes.

Refaites les mêmes opérations que pour l'affichage permanent. Naturellement, l'option que vous avez retenue pour l'affichage permanent n'est plus disponible pour l'affichage temporaire. Si vous n'avez réglé aucun minuteur, votre choix se limite à une alternative pour l'affichage secondaire. Cette alternative sera automatiquement sélectionnée et le récepteur retourne en mode réglage. Notez également que si vous n'avez réglé aucun minuteur, votre choix se limite à une seule alternative pour l'affichage secondaire. Dans ce cas, cette alternative sera automatiquement sélectionnée et le récepteur retourne en mode réglage.

Trois alternatives à ce stade :

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur la touche SELECT.

2. Recommencez le réglage des minuteurs 1, 2 et 3 en appuyant sur SET/START/STOP.
   Le premier petit carré sur l'échelle à droite se met à clignoter; il représente le réglage des minuteurs 1, 2 et 3.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Régler les minuteurs 1, 2 et 3**.

3. Passez au réglage des paramètres du mode cycliste en pressant simultanément les touches SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT.

RÉGLAGE DE L'AFFICHAGE DE LA CADENCE DE PEDALAGE/ALTITUDE

0 DISP clignote.

1. Pressez SIGNAL/LIGHT pour sélectionner l'affichage désiré de la cadence/altitude.



Notez que la cadence et l'altitude ne peuvent être affichées simultanément.

CHOIX DE CES ALTERNATIVES:

0 DISP
Cet affichage par défaut signifie que vous n'utilisez ni la fonction cadence de pédalage ni la fonction altitude pour lesquelles les capteurs sont livrés en option.

1 DISP
Affichage de la cadence de pédalage lorsque vous êtes en mode cycliste. Cet affichage nécessite l'option cadence de pédalage Polar.

2 DISP
Affichage de l'altitude lorsque vous êtes en mode cycliste. Cet affichage nécessite l'option altimètre Polar.



2. Pressez la touche SET/START/STOP pour valider votre choix

Dans le cas 0 DISP ou 1 DISP, WHEEL1 apparaît à l'écran.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Calibrage de la grandeur de roue.**

Dans le cas 2 DISP, ALT se met à clignoter

▶ Reportez-vous au paragraphe **Calibrage de l'altitude.**

CALIBRAGE DE L'ALTITUDE

ALT clignote



Pour pouvoir calibrer et mesurer l'altitude vous devez avoir le kit altimètre Polar (vendu séparément).



1. Pour démarrer le calibrage de l'altitude pressez STORE/LAP/RECOVERY.
   M/FT apparaît sur l'affichage.
   Le chiffre des milliers des mètres/pieds commence à clignoter.

2. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les milliers.

3. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le chiffre des centaines commence à clignoter.

4. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les centaines.

5. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le chiffre des dizaines commence à clignoter.

6. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les dizaines.

7. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection
   Le chiffre des unités commence à clignoter.

8. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les unités.

9. **Posez le récepteur poignet sur l'altimètre Polar.**

10. Pressez SET/START/STOP pour valider votre calibrage.
    CAL indiquant que le calibrage de l'altitude s'est bien passé est affiché en bas à droite de l'écran pendant quelques secondes. Ensuite, WHEEL 1 signifiant que vous entrez en mode de réglage de la grandeur de roue, est affiché à l'écran. La valeur par défaut est de 2000.



Si le calibrage a échoué, ERR indiquant le calibrage non réussi apparaît dans le coin inférieur droit juste après CAL. Retournez dans le mode Heure en pressant deux fois SELECT et redémarrez depuis le début du ***calibrage de l'altitude****.*

Votre capteur d'altitude Polar measure les dénivelés de chaque session d'entraînement uniquement. Il ne cumule pas les dénivelés d'un session sur l'autre. Vous n'avez donc pas besoin de le ré-initialiser à chaque début d'exercice.

Deux alternatives à ce stade:

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Passez du calibrage de la grandeur de roue.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Calibrage de la grandeur de roue**.

CALIBRAGE DE LA GRANDEUR DE ROUE

L'écran affiche WHEEL 1 2000, le premier chiffre clignote.

Avant de pouvoir utiliser votre cardiofréquencemètre Polar XTrainer Plus pour mesurer votre vitesse et la distance que vous avez parcourue, il vous faut entrer certains paramètres dans votre cardiofréquencemètre:

PLUSIEURS MÉTHODES S'OFFRENT À VOUS POUR ENTRER CES PARAMÈTRES:

MÉTHODE 1. La plus rapide. Trouvez sur votre roue l'indication de diamètre donnée en pouce. Dans le tableau ci-dessous, recherchez le diamètre de votre roue en pouces dans la colonne de gauche et notez la grandeur de roue en millimètres correspondante dans le colonne de droite.

DIAMÈTRE DE ROUE (pouces)	RÉGLAGE GRANDEUR DE ROUE (mm)
26.0	2080
27.0(700*32C)	2155
28.0(700B)	2237

Méthode 2. Mesurez la circonférence de la roue à l'aide d'un mètre ruban que vous enroulez autour du pneu.
Si vous mesurez en pouces, convertissez en millimètres en multipliant la mesure en pouce par 25.4mm ________mm

Enlevez 4mm pour tenir compte de votre poids sur la bicyclette ________- 4 mm

Le chiffre à retenir comme taille de roue est ________mm

Méthode 3. La plus précise. Pour cette méthode, demandez à un ami de vous aider. Premièrement, faites une marque sur la bande de roulement de votre pneu avant. Ajustez cette marque avec une marque sur le sol. Installez vous sur votre bicyclette et demandez à votre ami de marcher à vos côtés afin d'avancer jusqu'à ce que vous ayez accomplit une rotation complète de la roue. Faites une deuxième marque sur le sol exactement où la marque sur votre pneu touche le sol. Mesurez la distance entre les deux marques sur le sol pour obtenir la circonférence de votre roue. Si vous mesurez en pouces, convertissez en millimètres en multipliant le résultat par 25.4mm
________ mm

Grandeur de roue

La grandeur de la roue est toujours indiquée en millimètres pour une plus grande précision. La remise à zéro du cardiofréquencemètre implique un retour aux valeurs par défaut.

1. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le chiffres des milliers de la grandeur de la roue.

2. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le chiffre des centaines commence à clignoter.

3. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les chiffres des centaines.

4. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le chiffre des dizaines se met à clignoter.

5. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le chiffres des dizaines.

6. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le chiffre des unités se met à clignoter.

7. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler les unités.

8. Pressez la touche SET/START/STOP pour entrer les paramètres relatifs à une deuxième taille de roue.
   WHEEL 2 avec une valeur par défaut de 2100 apparait à l'écran, le premier chiffre clignote.

9. Répétez les étapes 1 à 7 pour entrer la deuxième taille de roue.

Deux alternatives à ce stade:
1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Passez au réglage de l'odomètre en pressant la touche SET/START/STOP.
   Le petit carré inférieur sur l'échelle à droite se met à clignoter.
   ODO est affiché à l'écran.
   Le premier chiffre clignote.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Reglage de l'odomètre.**

RÉGLAGE DE L'ODOMÈTRE

Le premier chiffre clignote.



La valeur par défaut de l'odomètre est de 000000.
Vous pourrez remettre à zéro cette fonction pour:
- Installer le XTrainer sur un nouveau vélo
- Commencer une nouvelle saison avec un odomètre à zéro.

1. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le premier chiffre (centaine de milliers de mètres/miles).



Pour remettre l'odomètre à zéro chiffre par chiffre, maintenez une pression sur la touche SET/START/STOP lorsque le chiffre clignote. Relâchez la touche lorsque les chiffres sont revenus à zéro.

2. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour valider votre choix.
   Le second chiffre se met à clignoter.

3. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le second chiffre.

4. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le troisième chiffre se met à clignoter.

5. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le troisième chiffre.

6. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le quatrième chiffre se met à clignoter.

7. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le quatrième chiffre.

8. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
   Le cinquième chiffre se met à clignoter.

9. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le cinquième chiffre.

10. Pressez STORE/LAP/RECOVERY pour confirmer votre sélection.
    Le dernier chiffre se met à clignoter.

11. Pressez SIGNAL/LIGHT pour régler le dernier chiffre.

Deux alternatives à ce stade:

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.

2. Pour passer au réglage des paramètres en mode fréquence cardiaque, pressez simultanémet SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT.

DÉMARRER LA MESURE



Votre mode Heure ressemble à ceci si votre dernière exercice a été effectué en mode Cyclisme. Dans ce cas la procédure suivante de démarrage débute dans le mode Cyclisme. Le mode Fréquence cardiaque est lancé depuis le mode Heure en pressant simultanément SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT.

Indicateur de mode Cyclisme.



Votre mode Heure ressemble à ceci si votre dernière exercice a été effectué **en mode Fréquence cardiaque**. Dans ce cas la procédure suivante de démarrage débute **dans le mode Fréquence cardiaque**. Le mode Cyclisme est lancé depuis le mode Heure en pressant simultanément SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT.

1. Installez l'émetteur et le bracelet récepteur (voir Comment porter le cardiofréquencemètre).

2. Assurez-vous qu'il n'y a pas de sources d'interférence près de vous avant de démarrer la recherche du code pour la transmission codée.



Pour que la recherche du code réussisse :
- Evitez de bouger pendant la recherche du canal de transmission codée. Ne grimpez pas sur votre vélo.
- Maintenez le récepteur dans un rayon d'un mètre de l'émetteur codé Polar.
- Assurez-vous que vous ne vous trouvez pas à proximité d'un autre porteur de cardiofréquencemètre, d'une ligne à haute tension, de feux tricolores, de lignes électriques ferroviaires, de tramways ou d'autobus électriques, d'un poste de télévision, d'un téléphone portable, d'une voiture, d'un appareil de cardio-training, etc.

3. A partir du mode heure, passez en mode mesure et appuyez sur SELECT
   Le récepteur cherche le code pendant 30 secondes au maximum.
   En bas à droite de l'affichage alternent:
   M accompagné d'un temps: place disponible en mémoire
   INT accompagné d'un nombre: intervalle d'enregistrement de la fréquence cardiaque.
   Quelques secondes après, la fréquence cardiaque apparaît sur la ligne du bas. Si la transmission est codée, le symbole de cœur est entouré d'une bordure.

Si la recherche du code a échoué, 00 apparaît sur l'affichage. Démarrez à nouveau la mesure depuis le mode Heure et suivre les précautions mentionnées ci-dessus durant la recherche du code.

Pour connaître le canal de transmission utilisé, rapprochez le récepteur de l'émetteur



Cette opération de visualisation du canal de transmission n'est possible qu'en dehors du mode cycliste.

4. Enclenchez le chronomètre en appuyant sur SET/START/STOP.
   Le chronomètre se met à défiler et vous entendez un long "bip".
   L'enregistrement automatique commence.
   L'affichage s'éclaire pendant quelques secondes.

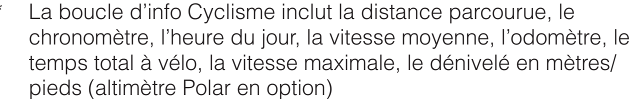
Lecture de l'affichage en mode fréquence cardiaque

- indication zone cible
- temps écoulé/intermédiaire
- Affichage permanent
- fréquence cardiaque
- mémoire disponible/intervalle d'enregistrement/numéro du temps intermédiaire

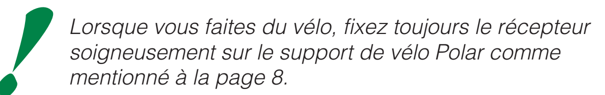


Lecture de l'affichage en mode cycliste

- Indication zone cible
- boucle d'info cyclisme*
- Indication mode Cyclisme
- vitesse
- fréquence cardiaque
- mémoire disponible/intervalle d'enregistrement/numéro du temps intermédiaire/cadence**/altitude***



* La boucle d'info Cyclisme inclut la distance parcourue, le chronomètre, l'heure du jour, la vitesse moyenne, l'odomètre, le temps total à vélo, la vitesse maximale, le dénivelé en mètres/pieds (altimètre Polar en option)
** Capteur de cadence de pédalage Polar en option
*** Altimètre Polar en option



Lorsque vous faites du vélo, fixez toujours le récepteur soigneusement sur le support de vélo Polar comme mentionné à la page 8.

5. Vous pouvez commencer l'entraînement avec votre cardiofréquencemètre.



***Le démarrage rapide** depuis le mode Heure avec le symbole vélo démarre dans le mode Cyclisme: fixez l'émetteur et le récepteur comme décrit dans Comment porter le cardiofréquencemètre et pressez et maintenez STORE/LAP/RECOVERY. Relâchez le bouton et le chronomètre démarre. Le démarrage rapide depuis le mode Heure sans le symbole vélo démarre dans le mode Fréquence cardiaque.*

DANS LE MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. VISUALISER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque est affichée sur la ligne du bas, accompagnée des indications suivantes :

TZ ■ Vous êtes à l'intérieur de la zone de fréquences cardiaques choisie.

TZ Vous êtes au-dessus de la zone de fréquences cardiaques choisie.

TZ Vous êtes au-dessous de la zone de fréquences cardiaques choisie.

L'appareil n'affiche TZ et les flèches vers le haut ou le bas que lorsque le chronomètre fonctionne.

2. ARRÊTER OU REMETTRE EN FONCTIONNEMENT LE CHRONOMÈTRE

Appuyez sur SET / START / STOP.

Notez que l'appareil ne tient compte que des périodes où le chronomètre fonctionne pour le calcul de la fréquence cardiaque moyenne, maximum, et des temps passés au-dessous, à l'intérieur, et au-dessous des zones cibles.

3. ACTIVER OU DÉSACTIVER LE SIGNAL SONORE POUR LES LIMITES DE LA ZONE CIBLE

Tenez appuyée la touche SIGNAL / LIGHT pendant 1 seconde.

4. ÉCLAIRAGE DE L'AFFICHAGE

Appuyez sur SIGNAL / LIGHT ou rapprochez un instant le bracelet récepteur du logo Polar sur l'émetteur.

5. VISUALISER L'HEURE, LE CHRONO OU LE MINUTEUR, LE CODE DE TRANSMISSION ET LES LIMITES DE ZONE CIBLE

Au cours de l'entraînement , approchez un instant le bracelet récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'affichage s'éclaire et vous voyez pendant 5 secondes :

- Les limites choisies pour la zone cible de fréquence cardiaque
- Le chrono, l'heure ou le minuteur
- Le code de transmission utilisé (symbole : TC)



Cette opération de visualisation du canal de transmission n'est possible qu'en dehors du mode cycliste.

6. PASSER D'UNE ZONE CIBLE À L'AUTRE

Appuyez sur SELECT, alors que le chronomètre fonctionne ; les limites que vous venez de sélectionner apparaîtront à l'affichage pendant quelques secondes. Il faut bien sûr avoir fixé au préalable les limites de la seconde zone cible.

▶ Reportez-vous au paragraphe **Fixer les limites des zones cibles 1,2 et 3**

7. VISUALISER LES TEMPS INTERMÉDIAIRES ET FRACTIONNES AVEC LES FRÉQUENCES CARDIAQUES MOYENNES

Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY.

Les temps intermédiaire et fractionné sont affichés pendant 5 secondes avec la fréquence cardiaque moyenne correspondant au temps fractioné.
A l'issue de ces 5 secondes, le numéro du temps fractionné suivant s'affiche en bas à droite de l'écran et le chronomètre comptabilise un nouveau temps fractionné.

8. DEMARRER LE CALCUL DE LA RECUPERATION

Appuyez et maintenez appuyée quelques instants STORE/LAP/RECOVERY. Vous entendez trois bips.

RECO HR ou RECO TI apparaît sur l'affichage, selon l'option choisie lors des réglages.





En mode RECO HR (mesure de la baisse de fréquence cardiaque sur un laps de temps donné) :
A l'issue du laps de temps prédéfini, vous entendrez deux longs "bips". L'écran affiche pendant quelques secondes la baisse de votre fréquence cardiaque sur le laps de temps prédéfini.



En mode RECO TI (mesure du temps nécessaire à votre coeur pour revenir à une fréquence cardiaque prédéfinie) :
Lorsque votre coeur est revenu à la fréquence cardiaque prédéfinie, vous entendrez deux long "bips". L'écran affiche pendant quelques secondes le nombre de minutes et secondes nécessaires à la baisse de votre fréquence cardiaque.



Le calcul de la récupération n'est possible que dans la mesure ou vous avez au préalable défini un mode de mesure de cette récupération.

▶ Pour cela, reportez-vous au paragraphe **Regler le mode mesure de la récupération.**

9. DÉMARRER LES MINUTEURS

Les minuteurs démarrent automatiquement quand vous enclenchez le chronomètre. Pour vous permettre de travailler en fractionné, les trois minuteurs démarrent automatiquement l'un après l'autre dans l'ordre 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. Les minuteurs s'arrêtent quand vous arrêtez le chronomètre. Vous entendrez 1 bip après le minuteur 1, 2 après le 2, 3 après le 3. Si vous n'avez réglé que le minuteur 1, aucun minuteur ne démarrera après le 1, et vous entendrez 6 bips.

Ce mode de fonctionnement des minuteurs est particulièrement intéressant pour signaler qu'une période d'exercice se termine et qu'il est temps de passer à une phase de repos et d'étirement.

▶ Pour les réglages, voir **Régler les minuteurs 1, 2 et 3**.

10. ENREGISTRER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Aucune opération n'est nécessaire pendant l'entraînement, la fréquence est mise en mémoire automatiquement toutes les 5, 15 ou 60 secondes si vous avez choisi l'enregistrement automatique. L'intervalle par défaut est de 5 secondes.

▶ Pour sélectionner un intervalle d'enregistrement, reportez-vous au paragraphe **Choisir un intervalle d'enregistrement** dans le chapitre **Examen des données enregistrées.**

11. REMISE À ZÉRO DU CHRONOMÈTRE

Appuyez sur SET/START/STOP pour arrêter le chronomètre. Puis appuyez de nouveau sur SET/START/STOP et tenez la touche appuyée jusqu'à ce que le chrono revienne à zéro. Si la ligne du milieu affiche non pas le chrono, mais un minuteur, attendez que le minuteur revienne à sa valeur de départ. La séance que vous étiez en train d'enregistrer est effacée. Vous pouvez relancer le chrono et en enregistrer une autre.

12. PERMUTER LES MODES FRÉQUENCE CARDIAQUE ET CYCLISTE

Pressez simultanément les touches SET/STAR/STOP et SIGNAL/LIGHT pour accéder au mode cycliste tout en restant dans le même fichier d'enregistrement. Le chronomètre continue de mesurer le temps total d'exercice.

13. ARRÊT DE LA MESURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Deux alternatives à ce stade :

1. Arrêtez la mesure et passez en mode heure: pour cela, pressez la touche SET/START/STOP et appuyez trois fois sur la touche SELECT.
2. Arrêtez la mesure et passez à l'examen des données enregistrées : pour cela, appuyez sur la touche SET/START/STOP puis reportez-vous au chapitre **Examen des données enregistrées.**

EN MODE CYCLISTE

Lorsque vous faites du vélo, fixez toujours le récepteur soigneusement sur le support de vélo Polar, ceci afin d'obtenir une meilleure transmission des données de vitesse et de cadence de pédalage.



*Si vous entrez en mode cycliste pour la première fois, reportez-vous au chapitre **Démarrer la mesure.***

1. PERMUTER LES GRANDEURS DE ROUES

Pressez et maintenez SELECT pendant 1 seconde.



Pour pouvoir permuter la grandeur de roue, le chronomètre doit être à zéro (00:00 0).

2. VISUALISER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE ET VOTRE VITESSE

Votre fréquence cardiaque s'inscrit sur la ligne inférieure de l'écran, la vitesse est inscrite sur la ligne centrale.
Les informations sur la zone cible se lisent de la manière suivante.

TZ ■ Vous vous entraînez dans la zone cible programmée.



Vous vous entraînez au-dessus de la zone cible programmée.



Vous vous entraînez au-dessous de la zone cible programmée.

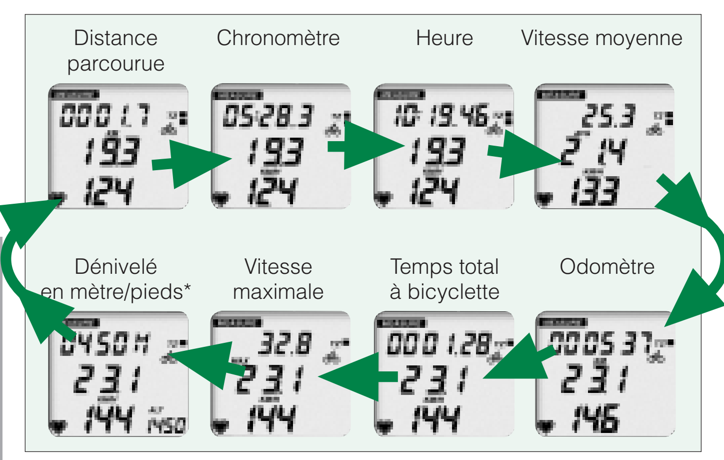
L'entraînement au-dessous, dans, au-dessus de la zone cible est indiquée avec les symboles ci-dessus seulement lorsque le chronomètre est enclenché.



Le signal sonore de la zone cible n'est pas disponible dans le mode cyclisme. Le fait d'être en dehors de la zone cible est indiqué par le clignotement de la valeur de la fréquence cardiaque.

3. CONTROLE DES DONNÉES CYCLISTES

Pressez successivement la touche SIGNAL/LIGHT ; vous accédez alors aux informations suivantes :



* Nécessité de l'option Altimètre Polar.

Les écrans défilent dans ce sens, le premier écran que vous verrez apparaître correspond au dernier paramètre examiné avant de lancer le chronomètre.



Dans la boucle d'information des données cyclistes, le symbole TZ indique le chronomètre fonctionne.



Lorsque vous démarrez l'enregistrement (démarrage du chronomètre), la fonction chronomètre reste affichée quelques secondes à l'écran.

4. DÉMARRER/ARRÊTER LE CHRONOMÈTRE

Pressez SET/START/STOP pour activer ou désactiver le chronomètre

5. ÉCLAIRAGE DE L'AFFICHAGE

Pressez et maintenez SIGNAL/LIGHT pour éclairer l'affichage.

6. PASSER D'UNE ZONE CIBLE A L'AUTRE

Alors que le chronomètre fonctionne, pressez la touche SELECT pour activer une autre zone cible. Relâchez. La nouvelle zone cible est affichée pendant quelques secondes.

7. VISUALISER LES TEMPS INTERMEDIAIRES ET FRACTIONNES AVEC LES FRÉQUENCES CARDIAQUES MOYENNES

Pressez la touche STORE/LAP/RECOVERY.

Les temps intermédiaires et fractionnés avec fréquence cardiaque moyenne correspondante sont affichés pendant 5 secondes. Puis apparait le numéro du temps fractionné suivant.

8. DEMARRER LE CALCUL DE LA RÉCUPÉRATION

Pressez et maintenez STORE/LAP/RECOVERY jusqu'à entendre trois longs bips. Pour plus de détails, reportez-vous chapitre **Démarrer la mesure en mode fréquence cardiaque** paragraphe **Démarrer le calcul de la récupération.**

9. DÉMARRER LES MINUTEURS

Les minuteurs démarrent automatiquement une fois que vous avez enclencher le chronomètre. Les minuteurs alternent dans l'ordre suivant: 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. Les minuteurs s'arrêtent lorsque vous arrêtez le chronomètre.

10. ENREGISTRER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, LA VITESSE ET LA CADENCE/ALTITUDE

La fréquence cardiaque (bpm), la vitesse (km/h ou mph) et la cadence* (rpm)/l'altitude**(m/ft) sont automatiquement mémorisés en fonction de l'intervalle d'enregistrement programmé.

▶ Pour sélectonner un intervalle d'enregistrement, reportez-vous au paragraphe **Choisir un intervalle d'enregistrement** dans le chapitre **Examen des données enregistrées.**

* Nécessite l'option cadence de pédalage Polar.
** Nécessite l'option altimètre Polar.

11. REMISE À ZÉRO DU CHRONOMÈTRE

Pressez la touche SIGNAL/LIGHT aussi souvent que nécessaire pour accéder à l'affichage du chronomètre. Pressez et maintenez la touche SET/START/STOP jusqu'à ce que tous les chiffres reviennent à zéro. Relâchez. Vous venez d'effacer le fichier en cours d'enregistrement et pouvez démarrer un nouvel enregistrement.

12. REMISE A ZÉRO DES DONNÉES CYCLISTES

Dans la boucle d'informations cyclistes, les données suivantes sont cumulatives:
- Distance parcourue
- Temps total à vélo
- Vitesse moyenne
- Vitesse maximale

Si vous souhaitez remettre ces valeurs à zéro, le chronomètre doit lui-même se trouver à zéro. À l'aide de la touche SIGNAL/LIGHT, sélectionnez les données que vous souhaitez remettre à zéro. Puis mettez à zéro en pressant et maintenant la touche SET/START/STOP. En ce qui concerne les données de temps total, il faut maintenir la touche pressée pendant 6 secondes.

13. PERMUTER LES MODES CYCLISTE ET FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pressez simultanément SET/START/STOP et SIGNAL/LIGHT.

14. ARRÊTER LE MODE CYCLISTE

DEUX ALTERNATIVES:

1. Vous voulez retourner en mode heure:
   Pressez SET/START/STOP pour arrêter le chronomètre.
   Pressez SELECT trois fois.

2. Vous souhaitez examiner les données enregistrées:

▶ Reportez-vous à **Examen des données enregistrées.**

EXAMEN DES DONNÉES

POUR COMMENCER L'ANALYSE DES DONNÉES:

A partir du mode heure :

1. Appuyez deux fois sur SELECT pour passer à l'examen des données.
   FILE clignote sur fond noir au milieu de la ligne du haut
   FILE indique que vous êtes à l'examen des données ("file"=fichier en anglais).
   LEFT et FILES alternent sur l'affichage
   INT clignote en bas de l'affichage

Depuis le mode fréquence cardiaque:

1. Arrêtez le chrono en appuyant sur SET/START/STOP
2. Appuyez une fois sur SELECT pour passer à l'examen des données
   LEFT et FILES alternent sur l'affichage
   INT clignote en bas de l'affichage.

Depuis le mode Cyclisme:

1. Pressez SET/START/STOP pour arrêter le chronomètre
2. Pressez SELECT. Relâchez.
   LEFT et FILES alternent sur l'affichage.
   INT clignote sur l'affichage.

INT (intervalle d'enregistrement) : Indique si la fréquence cardiaque est enregistrée toutes les 5, 15 ou 60 secondes.

LEFT (= "restant" en anglais) Temps d'enregistrement disponible en mémoire, avec l'intervalle d'enregistrement choisi.





FILES (= "fichiers" en anglais) Indique le nombre de séances d'entraînement enregistrées. Chaque séance compte pour un fichier. Un seul fichier contient des informations enregistrées dans les deux modes fréquence cardiaque et cycliste.

CHOISIR L'INTERVALLE D'ENREGISTREMENT

Commencez à ***Examen des données enregistrées****.*
LEFT et FILES alternent sur l'affichage
INT clignote en bas à droite

La fréquence cardiaque (bpm), la vitesse (km/h ou mph) et la cadence* (t/min.)/l'altitude**/(m/ft) sont stockées automatiquement en fonction de l'intervalle d'enregistrement programmé.

1. Appuyez sur SIGNAL/LIGHT pour choisir l'intervalle d'enregistrement.

Quand vous changez l'intervalle, la durée d'enregistrement dont vous disposez change aussi. Quand vous appuyez sur SIGNAL/LIGHT, LEFT ("restant") apparaît à l'écran et vous donne le temps disponible en prenant cet intervalle. LEFT se remet ensuite à alterner avec FILES, avec l'indication de ce nouveau temps disponible sous le mot LEFT. L'intervalle choisi sera pris pour la séance suivante, sauf contrordre de votre part.
Choisissez entre :

INT 5 — La fréquence cardiaque est mise en mémoire toutes les 5 secondes. Mémoire pleine au bout de 5h 39min.

INT 15 — La fréquence cardiaque est mise en mémoire toutes les 15 secondes. Mémoire pleine au bout de 16h 57min.

INT 60 — La fréquence cardiaque est mise en mémoire toutes les 60 secondes. Mémoire pleine au bout de 67h 50min.

INT -- — Pas d'enregistrement automatique de la fréquence cardiaque **et des données cyclisme**. Toutes les fois que vous appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY, vous voyez et enregistrez la fréquence cardiaque moyenne du temps intermédiaire. Mémoire pleine au bout de 856 pressions de la touche.



L'option LAP - - est utile lorsque vous n'avez pas besoin de suivre de près la fréquence cardiaque. Elle présente l'avantage d'économiser la place disponible en mémoire.

Quatre alternatives à ce stade:

1. Passez à l'examen des données enregistrées en pressant la touche STORE/LAP/RECOVERY.
   L'affichage alterne sur deux pages les données du dernier enregistrement.

▶ Reportez-vous à **Examiner les données enregistrées**

2. Effacez le fichier le plus récent (la dernière séance enregistrée)

▶ Reportez-vous à **Effacer le fichier le plus récent**

3. Tranférez les données de l'entraînement vers un ordinateur en pressant la touche STORE/LAP/RECOVERY
   Les premières données de la dernière séance apparaissent à l'écran

▶ Reportez-vous à **Transférer les données sur ordinateur.**

4. Retournez en mode heure en pressant deux fois la touche SELECT

EXAMINER LES DONNÉES ENREGISTRÉES

Commencez à **"Examen des données enregistrées"**. L'affichage présente, sur deux pages qui alternent, le fichier le plus récent, c'est-à-dire la dernière séance enregistrée.



1. Si ce n'est pas le fichier le plus récent qui vous intéresse, mais un fichier plus ancien, appuyez sur SIGNAL/LIGHT. Quand les pages de couverture du fichier recherché alternent à l'écran, appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY pour voir le contenu de ce fichier. L'écran affiche alors :
   LIM 1 *Limites de la zone cible n°1*

2. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY et l'écran affiche :
   LIM 2 *Limites de la zone cible n°2*

3. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY et l'écran affiche :
   LIM 3 *Limites de la zone cible n°3*

4. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY et l'écran affiche les indications suivantes, alternant automatiquement:
   LIM 1 TZ *Temps passé au-dessus de la zone cible n°1*
   LIM 1 TZ *Temps passé à l'intérieur de la zone cible n°1*
   LIM 1 TZ *Temps passé au-dessous de la zone cible n°1*

5. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY et l'écran affiche successivement :
   LIM 2 TZ *Temps passé au-dessus de la zone cible n°2*
   LIM 2 TZ *Temps passé à l'intérieur de la zone cible n°2*
   LIM 2 TZ *Temps passé au-dessous de la zone cible n°2*

6. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY et l'écran affiche les indications suivantes, alternant automatiquement:
   LIM 3 TZ *Temps passé au-dessus de la zone cible n°3*
   LIM 3 TZ *Temps passé à l'intérieur de la zone cible n°3*
   LIM 3 TZ *Temps passé au-dessous de la zone cible n°3*

7. Appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY autant de fois qu'il le faut pour voir successivement:

- Lecture de l'Odomètre avec la distance totale parcourue*
- Vitesse maximale et moyenne et altitude*
- Lecture par alternance de la fréquence cardiaque, de la vitesse*, de la cadence de pédalage* et l'altitude*.
- Temps intermédiaires et fractionnés avec fréquences cardiaques moyennes correspondantes aux temps fractionnés.
- Temps intermédiaires et fractionnés avec fréquences cardiaques moyennes correspondantes aux temps fractionnés alternant à l'écran avec la fréquence cardiaque/le temps de récupération et les dénivelés en m*.

- Permutation entre les zones Fréquence cardiaque
- Permutation des modes Fréquence cardiaque (FC) et Cyclisme (CC)

* *Ces données ne peuvent être affichées que si vous avez activé le mode cycliste pendant l'entraînement.*
Les données d'altitude et de cadence de pédalage nécessitent les options Altimètre Polar et capteur de cadence de pédalage Polar.



Les valeurs défilent plus vite si vous tenez appuyée la touche STORE/LAP/RECOVERY. Lâchez la touche lorsque vous souhaitez examiner plus longuement un certain enregistrement. Le défilement rapide s'arrête automatiquement aux endroits où vous avez pris un temps intermédiaire, ou remplacé les limites 1 par les limites 2 pour la fréquence cardiaque.



Pour faire défiler vers l'arrière les données enregistrées dans le fichier, appuyez sur SIGNAL/LIGHT au lieu de STORE/LAP/RECOVERY.

8. Lorsque vous continuez à appuyer sur STORE/LAP/RECOVERY, l'écran finit par afficher :
   END (FIN)
   Puis l'écran change automatiquement, et affiche le temps total de l'exercice, le dernier temps fractionné et la fréquence cardiaque moyenne correspondante.

Trois alternatives à ce stade :

1. Revenez au mode heure en appuyant deux fois sur SELECT

2. Revoyez un fichier en appuyant sur STORE/LAP/RECOVERY
   Les pages de présentation de ce fichier alternent à l'écran.

▶ Reportez-vous à **Examiner les données enregistrees.**

3. Effacez le fichier le plus récent en pressant la touche SELECT
   LEFT et FILES alternent à l'écran
   INT clignote

▶ Reportez-vous à **Effacer le fichier le plus recent**

EFFACER LE FICHIER LE PLUS RÉCENT

Commencer à ***Examen des données enregistrées.***
LEFT et FILES alternent à l'écran.
INT clignote en bas de l'écran.



1. Appuyez sur SET/START/STOP pour effacer le fichier le plus récent.
   DEL FILE et le n° d'ordre de ce fichier apparaissent à l'écran.

Deux alternatives :

1. Annuler la suppression en appuyant sur SELECT
   LEFT et FILES alternent à l'écran.
   Pour retourner au mode heure, appuyez deux fois sur SELECT.

2. Confirmer la suppression en appuyant sur STORE/LAP/RECOVERY.
   Le fichier le plus récent est effacé.
   LEFT et FILES alternent à l'écran.

   Pour retourner au mode heure, appuyez deux fois sur SELECT.

TRANSFÉRER LES DONNÉES SUR ORDINATEUR*

Commencez à ***Examen des données enregistrées****.*
Les pages de présentation du dernier fichier enregistré alternent à l'écran.

1. Appuyez sur SET/START/STOP.
   COM et le n° d'ordre du fichier le plus récent apparaissent à l'écran.

2. Reportez-vous au manuel de l'interface Plus Polar.

* *Pour transférer les données sur ordinateur pour analyse ultérieure, il vous faut l'interface Polar Plus, le logiciel Training Advisor, et un ordinateur PC.*

CARACTERISTIQUES REQUISES POUR VOTRE ORDINATEUR PC :		
	MINIMUM:	CONSEILLÉ:
Processeur:	386 33 MHz	486
Système d'exploitation	Windows 3.1 ou plus récent	
Disque dur	6 MB disponibles	
Mémoire vive	4 MB	8 MB
Lecteur disques	3.5" (1.44MB)	
Port série	Port série RS-232 libre	
Carte graphique		Accélératrice Windows
Autres	Souris	

Vous pouvez vous procurer l'interface Polar Plus et le logiciel Training Advisor chez votre vendeur ou distributeur. Voir au dos de la couverture pour les coordonnées.



QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

VOUS NE SAVEZ PLUS OU VOUS EN ÊTES DANS LE CYCLE DE PROGRAMMATION

Appuyez sur SELECT le nombre de fois qu'il faut pour vous retrouver en mode heure.

LA FRÉQUENCE CARDIAQUE N'APPARAÎT PAS SUR L'AFFICHAGE

1. Vérifiez que la ceinture élastique est assez serrée.
2. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont bien humidifiées et que vous avez correctement positionné l'émetteur.
3. Assurez-vous que l'émetteur est propre. Voir **"Entretien et réparation".**

LE SYMBOLE DE COEUR CLIGNOTE DE FACON IRRÉGULIÈRE

1. Vérifiez que le bracelet récepteur est à l'intérieur du rayon d'action de l'émetteur (1 mètre maximum).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée au cours de l'entraînement.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont bien humidifiées.

D'AUTRES PORTEURS DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRES OU DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS PROVOQUENT DES INTERFÉRENCES.
Il se peut qu'un sportif près de vous utilise par hasard le même code que vous. Dans ce cas vous pouvez soit vous éloigner de votre voisin, soit arrêter et remettre en marche la mesure de la fréquence cardiaque (voir **Démarrer la mesure de la fréquence cardiaque**)

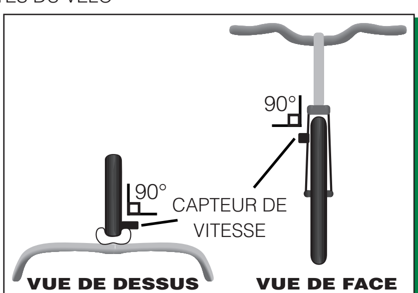
D'AUTRES PORTEURS DE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRES, OU DES ÉQUIPEMENTS SPORTIFS, CAUSENT DES INTERFÉRENCES.
Assurez-vous qu'il n'y a pas de lignes à haute tension, de téléviseurs, de voitures, de compteurs vélos, ou autres, autour de vous lorsque vous lancez la recherche du code. L'intérêt du codage est de vous mettre à l'abri des interférences avec la transmission de fréquence cardiaque d'un autre porteur de cardiofréquencemètre mais aussi de vous protéger d'autres sources d'interférences. Toutefois, il se peut qu'une personne près de vous ait choisi le même code de transmission que vous. Dans ce cas, vous pouvez soit:

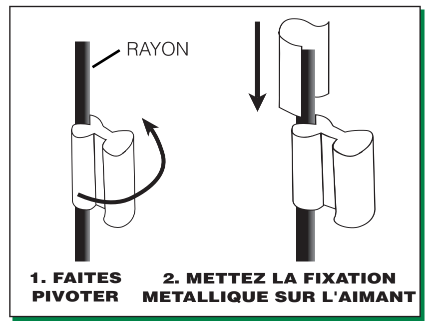
1. vous éloigner de cette personne et poursuivre votre séance d'entraînement normalement, soit:
2. arrêter votre mesure de fréquence cardiaque (cf chapitre **Arrêter la mesure de la fréquence cardiaque)**, éloigner l'émetteur de votre thorax pendant 15 sec. (le code de transmission change) et reprendre au début (cf chapitre **Démarrer la mesure**).



Nous vous conseillons de bien essuyer les électrodes de votre émetteur pour vous assurer que celui-ci est bien déconnecté car un peu d'humidité restant sur les électrodes suffit à activer celles-ci, même lorsque l'émetteur n'est pas plaqué sur le thorax.

LA LECTURE DE VITESSE EST 00 OU IL N'Y A PAS DE VITESSE AFFICHÉE PENDANT QUE VOUS FAITES DU VÉLO





1. Si la lecture de la vitesse 00 apparaît occasionnellement, cela peut-être du à la présence d'une ligne à haute tension dans les environs.
2. Si la lecture de la vitesse 00 devient plus fréquente, vous avez fait du vélo pendant plus de 2500 heures, et c'est le moment de remplacer la pile. (Pour des instructions, voir à la page 57)
3. Si vous venez de démarrer la mesure, vous devez attendre que la recherche du code soit terminée et vous pourrez ensuite commencer à rouler et obtenir les bonnes informations de vitesse.
4. Dans tous les cas, contrôlez la position du capteur de vitesse Polar par rapport aux illustrations. Contrôlez également que la distance entre le capteur de vitesse Polar et le récepteur fixé sur la bicyclette soit comprise entre 40 - 50 cm.
5. Assurez-vous que l'aimant est correctement installé sur le rayon et que la distance entre l'aimant et le capteur ne dépasse pas 5 mm. Ajustez l'aimant en le faisant tourner autour du rayon avant de mettre la fixation métallique sur l'aimant. Voir illustration.

UN AUTRE CYCLISTE CAUSE DES INTERFÉRENCES
Pour éviter les interférences d'un autre cycliste avec un XTrainer plus, gardez une distance d'au moins 70 cm entre votre récepteur fixe sur votre support vélo Polar et le capteur de vitesse de l'autre vélo.



Des interférences électromagnétiques tout comme des interférences provenant d'autres cyclistes ayant un Polar XTrainer Plus peuvent affecter la lecture de la fréquence cardiaque, la vitesse et la mesure de la distance.

VOUS CAUSEZ DES INTERFÉRENCES A D'AUTRES CYCLISTES
Vous pouvez causer des interférences à d'autres compteur-vélo ou cardiofréquencemètres. Pour éviter cela, gardez une distance d'au moins 70 cm entre votre capteur de vitesse et les cyclo-ordinateurs d'autres personnes et une distance d'au moins 1 m entre votre émetteur codé Polar et d'autres cyclo-ordinateurs.

LE CAPTEUR DE VITESSE S'ARRÊTE DE CLIGNOTER
Le témoin rouge clignotant sur le capteur de vitesse n'est qu'une procédure de test de l'appareil. Cette procédure s'arrête dès lors que vous démarrez sur votre vélo. De plus, ces clignotements cessent pendant 3 mm tous les 50 clignotements puis reprennent. Tout cela est normal.

L'AFFICHAGE EST VIDE OU A PEINE LISIBLE
Faites contrôler les piles. Voir **"Entretien"**.

LEXIQUE POLAR

♥ Indique que la mesure de la fréquence cardiaque est en cours (= on est en mode MESURE). En mode MESURE, les bordures autour du coeur indiquent que la transmission de la fréquence cardiaque est codée. Le symbole clignote au rythme de votre cœur.

•))) En mode HEURE, ce symbole indique que vous avez mis l'alarme. En mode MESURE, ce symbole signifie que vous entendrez un signal sonore lorsque vous sortirez des limites que vous avez choisies pour la fréquence cardiaque.

- - Quand vous démarrez la mesure de la fréquence cardiaque, ces tirets indiquent que le bracelet récepteur recherche le code.

Ce symbole indique, que vous êtes en train de régler les fonctions du mode Cyclisme ou que vous êtes en train d'enregistrer en mode Cyclisme. Dans le mode heure, il indique que le dernier exercice a été effectué en mode cycliste

Alm: Réglage de l'alarme

Altimètre, ALT: L'option altimètre Polar mesure l'altitude grâce à son capteur de pression atmosphérique intégré. Cette pression atmosphérique varie constamment en fonction des conditions météorologiques ; ainsi la lecture de l'altitude peut varier pour un même endroit. Nous vous recommandons d'étalonner votre altimètre dans un lieu dont l'altitude est connue et fiable (sommet, chez vous ou sur le point de départ habituel de l'entraînement).

AM: 8 AM = 8 heures du matin, si vous avez choisi le format 12 heures. (soir = PM)

Chrono: Indique le temps total de l'exercice pendant la mesure de la fréquence cardiaque.

COM: Transfert des données en cours sur ordinateur PC

DATE: Réglage de la date

DEL FILE: suivi d'un numéro de fichier. Vous pouvez effacer manuellement le fichier le plus récent ; le numéro de ce fichier est indiqué après DEL FILE.

ÉCHELLE GRAPHIQUE: L'échelle graphique se compose de quatre petits carrés et indique les réglages des fonctions de la montre, de la fréquence cardiaque ou cyclisme. Un bloc qui clignote signifie que le réglage de la fonction particulière est possible.

EFFACER LE FICHIER LE PLUS RÉCENT: Quand vous vous entraînez, les données sont enregistrées dans la mémoire du cardiofréquencemètre. Les informations enregistrées pendant une séance d'entraînement sont regroupées dans un même fichier. La mémoire peut abriter plusieurs fichiers (le nombre n'est pas limité). Quand la mémoire est pleine, vous devez effacer manuellement le fichier le plus récent. Il vous faut d'abord pour cela passer en mode "Examen des données enregistrées" (= en mode FILE). (Voir dans le guide "Effacer le fichier le plus récent")

ÉLECTRODES: Situées sous les deux zones rainurées de l'émetteur, elles servent à capter les signaux électriques émis par le coeur.

L'ÉMETTEUR CODÉ POLAR: Choisit automatiquement un code de transmission pour transmettre au récepteur les données de fréquence cardiaque. Lors de transmissions codées, votre récepteur ne reconnaît que les informations transmises par VOTRE émetteur. La transmission codée diminue considérablement les interférences en provenance d'autres émetteurs mais ne peut mettre à l'abri de façon systématique de toutes les interférences qui vous entourent.

END: Apparaît lorsque vous passez les données en revue ; signifie que vous avez atteint la fin du fichier que vous examiniez.

FILE ("File" = "fichier" en anglais): "En mode FILE" = quand on passe en revue les données enregistrées. On peut aussi, à partir du mode FILE, visualiser la place qu'il reste en mémoire (voir LEFT), et changer l'intervalle d'enregistrement (voir INT). On accède au mode FILE :
- à partir du mode heure en appuyant deux fois sur SELECT.
- à partir du mode MEASURE (mesure de la fréquence cardiaque), en arrêtant d'abord le chronomètre avec SET/START/STOP, puis en appuyant une fois sur SELECT.

FILES: Indique le nombre de fichiers contenus dans la mémoire. Chaque séance d'entraînement compte pour un fichier. Ce nombre de fichiers apparaît automatiquement, en alternance avec LEFT (place restant en mémoire), quand vous passez à l'examen des données enregistrées (= quand vous passez au mode FILE).

FRÉQUENCE CARDIAQUE: Nombre de battements cardiaques par minute.

FULL (="Plein"): Lors de la mesure de la fréquence cardiaque, FULL indique qu'il n'y a plus de place en mémoire. Pour permettre à l'enregistrement de continuer, vous devez effacer un ou plusieurs fichiers à partir du plus récent. Voir Effacer le fichier le plus récent.

HALT: Indique que le chronomètre s'est arrêté de lui-même, parce qu'il a atteint la valeur 99 heures 59 : 59. Cette fonction sert à éviter d'user inutilement la pile. Presser la touche SELECT pour continuer.

INT: “Intervalle d’enregistrement”. Enregistre les données de fréquence cardiaque et de vitesse par intervalles de 5, 15 ou 60 sec. Les fonctions optionnelles cadence de pédalage et altitude peuvent également être enregistrées aux mêmes intervalles.

LAP: Suivi d’un nombre, indique à quel tour ou fraction de parcours vous en êtes, soit pendant l’exercice, soit après l’exercice lorsque vous passez en revue les données enregistrées.

LAP — Mode manuel : l’appareil n’enregistre pas automatiquement la fréquence cardiaque à intervalles réguliers. Cependant, lorsque vous appuyez sur STORE/LAP/RECOVERY, l’appareil vous donne et enregistre la fréquence cardiaque moyenne du temps fractionné.

LEFT (“restant”, en anglais): Place disponible en mémoire, avec l’intervalle d’enregistrement choisi. S’exprime en heures et minutes.

LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (sigle : LIM): Pour se fixer des limites de fréquence cardiaque pour l’entraînement, on détermine d’abord sa fréquence cardiaque maximum. Puis on choisit un pourcentage de cette fréquence maximum, qui donnera la limite voulue, exprimée en battements par minute.

LIM 1 ET LIM 2: Limites des plages 1,2 et 3 de fréquence cardiaque.

MAX: avec une valeur indique soit la fréquence cardiaque maximale soit la vitesse maximale.

MEASURE (= MESURE): En mode MESURE = pendant la mesure de la fréquence cardiaque = pendant l’exercice. On accède au mode MESURE en appuyant 1 fois sur SELECT à partir du mode “Heure”. On peut aussi, à partir du mode heure, démarrer simultanément la mesure de la fréquence cardiaque et son enregistrement en appuyant sur STORE/LAP/RECOVERY.

M (mémoire): Indique, à l’instant où vous commencez à enregistrer un nouvel exercice, la place qu’il reste en mémoire.

MÉMOIRE (effacer la mémoire) : Voir : Effacer le fichier le plus récent

PM: 5 PM = 5 heures du soir, si vous avez choisi le format 12 h pour les heures.

RECO HR: Diminution de la fréquence cardiaque après l’effort. L’appareil mesure de combien diminue la fréquence cardiaque en un temps de récupération fixé à l’avance par le sportif.

RECO TI: Temps mis par la fréquence cardiaque pour retomber à un niveau donné. L’appareil mesure le temps mis par le cœur pour s’apaiser ; vous devez fixer à l’avance la fréquence à laquelle le coeur doit retomber.

SET: Mode de réglage des fonctions cardiofréquencemètre et heure.

TIME MODE: Affichage montrant l’heure du jour

TIM 1, TIM 2, TIM 3: Minuteurs 1, 2 et 3. Les minuteurs vous permettent de travailler en fractionné. Les minuteurs s’enclenchent automatiquement l’un après l’autre. On peut aussi n’en faire sonner qu’un seul.

TZ ■ (“Target Zone”, “zone cible”): Pendant l’exercice, ce symbole indique que vous êtes à l’intérieur des limites que vous avez fixées pour votre fréquence cardiaque. Après l’exercice, quand vous passez en revue les données enregistrées (mode FILE), TZ accompagné d’un nombre indique le temps passé à l’intérieur de ces limites.

TZ ■■ Pendant l’exercice : vous êtes au-dessus de la limite supérieure de fréquence cardiaque.
Lors de l’examen des données : temps passé au-dessus de la limite supérieure.

TZ ■■ Pendant l’exercice : vous êtes au-dessous de la limite inférieure pour la fréquence cardiaque.
Lors de l’examen des données : temps passé au-dessous de la limite inférieure.

UNITÉS DE MESURE: En changeant le mode d’affichage de l’heure de 12 h à 24 h vous changez également toutes les autres unités utilisées par le cardiofréquencemètre. Dans le tableau ci-dessous vous trouvez les unités qui sont utilisées pour chacune des alternatives.

	MODE 24 H	**MODE 12 H**
HEURE DU JOUR	24 h	AM/PM
ALARME	24h	AM/PM
VITESSE	km/h	mph
DISTANCE	km	miles
ALTITUDE	m	ft
DIAMÈTRE DE ROUE	mm	**mm** (NOTE!)

ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (sigle: TZ, “Target Zone”): Zone cible de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous efforcez de vous maintenir pendant votre entraînement. Vous pouvez régler trois zones et travailler alternativement dans l’une ou l’autre.

COMPATIBILITÉ

LOGICIEL D'ANALYSE PRÉCISE DES PERFORMANCES 2.0 AVEC LE CARDIOFREQUENCEMETRE POLAR ET L'INTERFACE

Polar Logiciel d'analyse précise des performances	Polar Sport Tester™	Polar Vantage NV™	Polar Accurex Plus™	Polar XTrainer Plus™
Interface Polar	•	–	•	•
Advantage Interface Polar	•	•	•	•
Interface Plus Polar	•	–	•	•

LOGICIEL COMPLÉMENT D'ENTRAÎNEMENT TRAINING ADVISOR AVEC LE CARDIOFREQUENCEMETRE POLAR ET L'INTERFACE

Polar Lociciel Training Advisor	Polar Sport Tester™	Polar Vantage NV™	Polar Accurex Plus™	Polar XTrainer Plus™
Interface Polar	•	–	•	•
Advantage Interface Polar	•	–	•	•
Interface Plus Polar	•	–	•	•

• = compatible

ENTRETIEN ET RÉPARATION

1. Veillez à la propreté du bracelet récepteur et de l'émetteur. Essuyez toute trace d'humidité avant de les ranger.
2. Lavez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse (savon doux).
3. Séchez soigneusement l'émetteur après le lavage.
4. Rangez le cardiofréquencemètre XTrainer Plus Polar dans un tissu perméable à l'air, pas dans un sac de gymnastique ni dans un sac plastique.
5. L'émetteur Polar et le récepteur sont tous deux étanches, mais n'appuyez pas sur les touches sous l'eau.
6. Ne tirez pas sur l'émetteur et ne le tordez pas. Cela pourrait endommager les électrodes.

BRACELET RÉCEPTEUR
La pile du bracelet récepteur a une durée de vie moyenne **de 1 an** en utilisation normale (1h/jour, 7 jours/semaine). Pour conserver l'étanchéité de l'appareil, la pile du bracelet récepteur ne doit être remplacée que par un technicien agréé Polar. Voir Entretien.

EMETTEUR CODÉ POLAR
La pile de l'émetteur codé Polar a une durée de vie moyenne **de 2500 heures d'utilisation**. Votre vendeur ou distributeur remplacera l'émetteur. Notez que Polar recycle les émetteurs usagés.

CAPTEUR DE VITESSE POLAR
La durée de vie moyenne de la pile pour un capteur de vitesse Polar est de 2500 heures d'utilisation. Pour changer la pile, nous vous recommandons fortement de l'envoyer à un centre de service agréé Polar, où l'étanchéité du boîtier est testée après le remplacement. Cependant, si vous préférez changer la pile vous-même, suivez s'il vous plaît ces instructions soigneusement:

1. Desserrez la vis de maintient pour détacher le capteur de vitesse du crochet de montage.
2. Dévissez les quatre petites vis du capteur.
3. Ouvrez le boîtier. Assurez-vous que le joint d'étanchéité en caoutchouc reste en place.
4. Retirez la pile soigneusement avec une pointe de crayon. Insérez une nouvelle pile, face marquée (+) vers vous. (Pile type CR 2032, en vente dans le commerce).
5. Fermez le boîtier.
6. Vissez les quatre vis.
7. Testez le capteur de vitesse en contrôlant que le témoin rouge s'allume chaque fois que l'aimant de la roue passe devant le capteur de vitesse.
8. Ne jetez pas la pile usagée, mais apportez-la plutôt dans un centre de recyclage.

FICHE TECHNIQUE

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La fréquence cardiaque est transcrite en nombre de battements du coeur par minute (bpm).

ÉMETTEUR CODÉ POLAR

Type de la pile :	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile :	2500 heures d'utilisation en moyenne
Température d'utilisation :	-10 à +50 °C

BRACELET RÉCEPTEUR

Affichage :	Affichage cristaux liquides. 160 segments au total.
Boîtier :	48 x 42 x 11 mm
Température d'utilisation :	-10 à +50 °C
Type de la pile :	CR 2032
Durée de vie de la pile 1:	an en moyenne (1h/jour, 7 jours/semaine)
Étanchéité:	à 20 mètres
Exactitude de la mesure de la fréquence cardiaque:	±1% ou ±1 battement/minute. Cette définition s'applique pour une fréquence cardiaque régulière.

CAPTEUR DE VITESSE POLAR

Type de la pile :	CR 2032
Durée de vie de la pile :	2500 heures d' utilisation en moyenne

PARAMÈTRES PAR DÉFAUT

Minuteur 1	0:00 0 (non activé)
Minuteur 2	0:00 0 (non activé)
Minuteur 3	0:00 0 (non activé)
Limite haute 1 pour la fréquence cardiaque	160
Limite basse 1 pour la fréquence cardiaque	80
Limite haute 2 pour la fréquence cardiaque	00 (non activée)
Limite basse 2 pour la fréquence cardiaque	00
Limite haute 3 pour la fréquence cardiaque	00 (non activée)
Limite basse 3 pour la fréquence cardiaque	00
Mesure de la récupération	non activée
Heure/chrono/minuteur (affichage permanent)	chrono
Heure/chrono/minuteur (affichage temporaire)	heure
Intervalle d'enregistrement	5 secondes
Grandeur de roue 1:	2000
Grandeur de roue 2:	2100

LIVRES ET ACCESSOIRES POLAR

LIVRES ET OUVRAGES POLAR

Roy Benson, MPE: .... Mini-guide d'entraînement du coureur à pied
Dr. Matthew Brick: .... Précision Multisport
Edmund R. Burke, Ph.D.: ... Mini-guide d'entraînement du cycliste
P. Clanet: .... Mini-guide du cardiotraining
Sally Edwards: .... Le guide du cardiofréquencemètre
Mark Fenton and
Dave McGovern: .... Mini-guide de la marche
Dr. Katriina Kukkonen-Harjula,
MD and Dr. Raija Laukkanen,
Ph.D.: .... Exercice physique et perte de poids
Marylène Pia: .... Managez votre stress à l'aide d'un cardiofréquencemètre

ACCESSOIRES POLAR

- Support vélo Polar adapté à tous cardiofréquencemètres Polar et vélos
- Capteur de vitesse Polar
- Kit d'assemblage du capteur Polar
- Ceintures élastiques de différentes longueurs
- Émetteur Polar supplémentaire pour un autre sportif utilisant le même cardiofréquencemètre
- Brassière porte-émetteur femme
- Poignée Polar pour entraîneurs et groupes
- Maillot porte-émetteur Polar pour hommes

Pour plus de détails, consultez votre distributeur habituel.

SERVICE APRÈS-VENTE

Dans les deux semaines après l'achat, remplissez et postez la carte d'enregistrement de la garantie jointe à l'appareil. Vous disposerez ainsi d'un service après-vente compétent et sûr. Le service après-vente agréé par Polar est là pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre cardiofréquencemètre. Si votre XTrainer Plus Polar a besoin d'être réparé, faites comme suit:

À VÉRIFIER AU PRÉALABLE

Avant de renvoyer le cardiofréquencemètre Polar au service après-vente, vérifiez les points suivants :

1. **Est-ce que vous avez bien positionné l'émetteur ?**
   Le logo Polar doit être la tête en haut et l'émetteur bien appliqué contre la peau.

2. **Est-ce que les électrodes de l'émetteur sont humides ?**
   Cela est important pour bien capter la fréquence cardiaque.

3. **Est-ce que l'émetteur est propre ?**
   Pour une bonne conductivité des électrodes, il est nécessaire de laver l'émetteur régulièrement à l'eau et au savon doux.

4. **N'y a-t-il pas d'autres porteurs de cardiofréquencemètres, ou des appareils électriques provoquant des interférences ?**
   Assurez-vous que la recherche du code se déroule correctement quand vous enclenchez la mesure de la fréquence cardiaque. Voir **Comment enclencher la mesure de la fréquence cardiaque et Questions fréquemment posées.**

RETOUR DE L'APPAREIL

1. Empaquetez soigneusement toutes les parties de l'appareil. Toutes les fois que c'est possible, renvoyez le cardiofréquencemètre Polar dans l'emballage d'origine. Voir les coordonnées au dos de la couverture.

2. Joignez une preuve d'achat si l'appareil est sous garantie.

3. Joignez une description détaillée de l'anomalie. Utilisez le formulaire de retour de l'appareil.

4. Indiquez votre nom, l'adresse à laquelle on doit vous renvoyer l'appareil, et votre n° de téléphone aux heures ouvrables.

5. Expédiez l'appareil à votre vendeur ou distributeur.



Nous vous conseillons de confier toutes les réparations à un service après-vente agréé par Polar. Toute réparation non autorisée annule la garantie, car l'étanchéité ne peut pas être garantie par un service non agréé.

LA GARANTIE POLAR

- Polar Electro Oy garantit à l'acheteur initial du cardiofréquence-mètre que l'appareil est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, ce pendant un délai d'un an à partir de la date d'achat. Conservez bien la facture qui est votre preuve d'achat.
- La garantie ne couvre pas les dommages liés à une mauvaise utilisation, au mépris des précautions, ou aux accidents. Elle ne couvre pas la pile du récepteur, les boîtiers fêlés ou cassés, le mauvais entretien, ni l'usage commercial de l'appareil.
- La garantie est annulée si les réparations sont faites par des personnes non agréées par Polar Electro Oy.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement par un service agréé, soit remplacé (au gré du distributeur).
- Pour plus de détails, voir la carte de garantie.



L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la Directive 93/42/EEC.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants: FI 88223, BRD 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, BRD 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733.

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement.

- Les matériels décrits sont susceptibles de modifications sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy ne prend aucun engagement, n'accorde aucune garantie quant à ce guide ni aux produits qu'il décrit. Polar Electro Oy n'est donc responsable d'aucun dommage, direct ou indirect, de portée générale ou particulière, causé ou lié à l'usage de ce guide ou des produits qu'il décrit.

INDEX